

甲陽園センターは西宮市内にあり、近くには甲山、緑に囲まれた自然の多い地域です。オシャレなお店もいっぱいです♪センター内は、5人全員仲が良く、歳も近いので、笑顔と会話が絶えません★

私たちがエネルギーをお届けします!!

レモンケーキ専門店 レゾンデートル苦楽園

こちらは2021年11月にオープンしたレモンケーキ専門店です。シンプルな材料で焼き上げ、100%無添加のレモン果汁を使用。レモン型のレモンケーキはしっかりと口溶けよくレモンの風味がしっかりとしています。レモンカヌシはバリエーション豊かで、見た目もカラフルでかわいいです!他にも、ザクザクしたパイにたっぷりレモンバタークリームが入ったレモンバタークリームパイや、期間限定商品も★ラッピングもおしゃれで手土産にも最適です!ぜひ一度食べてみてください♪



◆兵庫県西宮市石劔町18-13-101
◆営業時間: 11時~なくなり次第終了
◆定休日: 火曜日

RYOICHI YAMAUCHI(リョウイチ ヤマウチ)

地元で大人気のパン屋さん!

大人気のパン屋さん!惣菜系から甘い系までクオリティの高いパンがずらりと並びます♡クロワッサン生地のパンが豊富で、外はパリッと中はもちり、トッピングや中のクリームもとっても美味しいです!フルーツがのったデニッシュは、生地やカスタードはもちろん、旬な果実の味が楽しめます。秋は、シャインマスカットやブルーベリー、イチジク等のフルーツで、季節ごとに変わります♪どれを食べても大満足!甲陽園センターのヤクルトレディおすすめのパン屋さんです★



◆兵庫県西宮市南越木岩町15ループコート苦楽園1F
◆営業時間: 8時~18時
◆定休日: 月曜日、火曜日、金曜日
※公式Instagramにてご確認ください

人も地球も健康に
Yakult

近畿中央ヤクルト販売株式会社

乳酸菌のココロ

2022
11

おすすめ期間
11月1日※~30日※

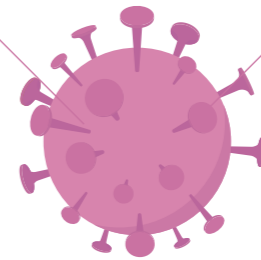
特集 冬はノロウイルスにご注意!! ~食中毒予防が必要なのは夏だけではありません~

食中毒は1年を通して発生します。特に冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒症状を引き起こします。予防のためのポイントは「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」ことです。

ノロウイルスによる食中毒とは?

食品を介してノロウイルスに感染することで、冬場に多く発生します。

毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力を持っています。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。



どのように感染するの?

ノロウイルスは手や食べ物などに付着し、口に入って感染します。

ノロウイルスによる食中毒を予防するために、まず知っておきたいのは、ノロウイルスはどこから感染するのかということです。ノロウイルスの感染経路はいくつかあります。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスに感染した者が調理する際に食品を汚染し、その汚染した食品を喫食する場合、またノロウイルスに汚染されている食品を加熱不十分な状態で食べるなど「経口感染」が主な原因となっています。

主な感染経路

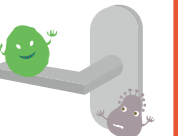
【経口感染】

ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合に起こります。また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べるなどによって二次的に感染します。



【接触感染】

感染者のふん便やおう吐物に直接触れて手や指にノロウイルスが付着することによって感染します。また、接触感染は感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。



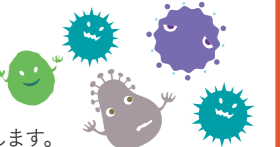
【飛沫感染】

感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸い込むことで感染します。



【空気感染】

感染者のふん便やおう吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空気中を漂います。これを吸い込んだりして、口の中へノロウイルスが侵入することで感染します。



ノロウイルスによる食中毒を防ぐには
出典:政府広報オンライン
~暮らしに役立つ情報~



①ノロウイルスを《持ち込まない》
丁寧な手洗いや日々の健康管理、腹痛や下痢の時には食品を取り扱わない。



②ノロウイルスを《つけない》
食品や食器にノロウイルスを付けない。調理前の手洗いをしっかりと。



③ノロウイルスを《やっつける》
食品は中心温度85度~90度、90秒以上の加熱。調理器具は十分な洗浄後、熱湯(85度以上)で1分以上の加熱が塩素消毒液で消毒。



④ノロウイルスを《拡げない》
ノロウイルスが身近で発生したときには、消毒を徹底する、またおう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策を取ることが重要です。

腸チヨ〜!! 元気コラム

冷え性対策!カラダを中から温める! ~これを食べてぽかぽか温活~

11月に入り、寒さを少しずつ感じる季節となりました。みなさん寒さ対策・冷え性対策されていますでしょうか?今回は血行を促進してカラダを温めてくれる食材をご紹介します!!

生姜

生姜に含まれる成分「ショウガオール」には血管を広げて血行を促進する働きがあります。血行を促進することによって体温が上がります。そして代謝UPや免疫力のUPにもつながります!おろしたり刻んだりさまざまな食事に取り入れやすい生姜!とってもおすすめです♪

唐辛子

唐辛子に含まれる成分「カプサイシン」にも先ほどの「ショウガオール」と同じように血行促進作用があり体温を上げてくれます。発汗作用もあるので老廃物を体の外に出してくれる働きもあります!食事のアクセントにピリッと辛い食事でカラダをぽかぽか温めましょう♪

たまねぎ 長ねぎ にら

たまねぎや長ねぎ、にらに含まれる「アリシン」にも血行促進作用があり体温を上げてくれます。「アリシン」は刻んだり、つぶしたり、細胞を壊すことで発生するのですが調理などで工夫して取り入れるのが効果的です!



近畿中央ヤクルト販売株式会社
管理栄養士 小寺実里

今月のレシピ マンドゥスープ

マンドゥとは、こねた小麦粉を薄くのばして作った皮に野菜やお肉などの具を入れて形を整え、蒸したり茹でたり揚げたりする料理です。漢字では「饅頭」と書きますが、韓国ではおまんじゅうという意味ではなく餃子を指します。

材料【4人分】 マンドゥ12個分

- 餃子の皮.....12枚
- 豚ひき肉.....50g
- キャベツ.....20g
- たまねぎ.....20g
- にら.....20g
- しいたけ.....1枚
- 木綿豆腐(水切りする).....1/4丁
- 長ねぎ(※白い部分は白髪ねぎ).....20g
- 【白ごま.....小さじ1/2
- 醤油.....小さじ1/2
- 酒.....小さじ1/2
- ごま油.....小さじ1/2
- はちみつ(砂糖でもOK).....小さじ1/2



~スープ~
水.....600~700ml
◎ダシダ or 鶏がら.....大さじ2
◎醤油.....小さじ1
輪切り唐辛子 or 七味.....適量

【作り方】

- ①ボールに豚ひき肉と★を全て加え混ぜ合わせる。
- ②野菜はすべてみじん切り(※白髪ねぎ以外)にして水けを切り、①に加えよく混ぜる。
- ③豆腐は水切りをし、②に加えよく混ぜる。
- ④餃子の皮に③を包む。包む際は餃子の皮のふちに少量の水(分量外)を付けて口を閉じる。
- ⑤大きめの鍋に水を入れ、◎の調味料を加え、④を入れ加熱する。
- ⑥マンドゥの中まで火が通ったら、容器に入れ白髪ねぎ、お好みで輪切り唐辛子などを散らして完成!

【ご依頼・お問い合わせ】近畿中央ヤクルト販売株式会社

電話料無料 **0120-84-8960** 【受付時間】18:30~17:00
(土・日・祝・夏季休業、年末年始等を除く) 本社 大阪府茨木市
<https://kinkichuo-yakult.co.jp/>



保育士・保育スタッフのお仕事にご興味のある方はこちら 採用情報ページ



Instagram キャンペーン・商品健康お役立ち情報を配信中! kinkichuo_yakult

【個人情報の取り扱いについて】お聞きした個人情報は当社が責任を持って管理し、お仕事情報の提供や当社採用・選考にかかわる業務のためのみ利用させていただきます。詳細は弊社ホームページ、プライバシーポリシーを参照ください。

次号予告 血圧について/減塩(うま味について)/クリスマスレシピ

ドクターのココロ

ノロウイルス感染症について

ノロウイルス感染症の特徴的な症状は、噴水のような激しい嘔吐・下痢・発熱などです。感染力が非常に強く、10~100個程度のウイルスでも感染・発症します。排泄物やおう吐には大量のノロウイルスが含まれる可能性があります。吐物は2~3mと広範囲にわたり飛び散り、乾燥すると空中を浮遊するため乾燥しないうちにすばやく適切に処理することが重要です。まずは吐物をキッチンペーパー等で取り除き、床や物品などの消毒には塩素系漂白剤を使用します。酸素系漂白剤はノロウイルスに対して消毒効果を望めないため注意しましょう。塩素系漂白剤は目や皮膚、気道への障害を引き起こす可能性があるため、排泄物や吐物の処理を行う際には必ず換気を行い、マスク・手袋・目を保護するゴーグルや眼鏡などを着用することが推奨されています。消毒が十分でない衣類やリネン、カーペットなどは熱湯消毒(80℃/15分)やスチームアイロンといった方法がありますが、思い切った処分することも検討してください。汚染した物や処理に用いたキッチンペーパー・手袋・マスクなどはビニール袋に入れ、密閉して廃棄してください。



シミズ病院
感染管理認定看護師
赤井寿美子 看護師

裏表紙に、血行促進についての「腸元気コラム」と今月のレシピも紹介しています!

ヤクルト400 ヤクルト400LT

あなたの毎日に、乳酸菌 シロタ株400億個のチカラを
生きたまま腸内に到達し腸内環境改善



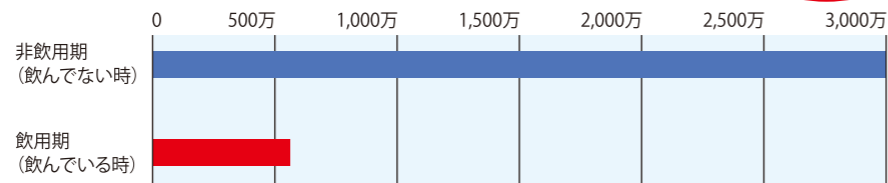
甘さひかえめ、カロリーを
約**30%カット**
ヤクルト400に比べ

ヤクルト400を飲むと
悪い菌が減っていく



ヤクルト400を4週間にわたって飲んだところ、腸の中の良い菌が増えて、大腸菌をはじめとする悪い菌が大幅に減少。腸内環境を改善します。

乳酸菌 シロタ株飲用による腸内大腸菌群の減少 糞便1gあたりの生菌数(個)



出典:「腸内フローラと食餌」(岩岡 知足編)、学会出版センター、p85-104(1994) 方法:健康人10名に乳酸菌 シロタ株100億個以上を4週間継続飲用させた。

消費者庁許可
特定保健用食品
ヤクルト400
ヤクルト400LT
●各1本:80ml
販売価格
各**86円**

続ける理由が、ありすぎる。

- 乳酸菌 シロタ株が 400億個*
- 生きて腸に届く
- 良い菌を増やす
- 悪い菌を減らす
- 腸内環境を改善する
- おなかの調子を整える

悪い菌を減らし、腸内環境を改善する乳酸菌 シロタ株。

明日のあなたのために、
続けてみませんか。
生きて腸で働く400億個チカラを、
「ヤクルト400」「ヤクルト400LT」なら
たった1本で手軽にとれます。

【許可表示】生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 ※1本(80ml)あたり。

さあ、今日から黒酢をはじめよう! 黒酢ドリンク

おなかの調子を整えます。 **ガラクトオリゴ糖 2.5g**

黒酢の基礎知識

黒酢とは

黒酢とは米酢の一種で、玄米または大麦を1~3年ほどかけて発酵・熟成させた酢のことです。豊かな香りから香醋と呼ばれることもあります。日本では、鹿児島県霧島市福山町などが産地として有名です。江戸時代後期ごろから200年の歴史を重ね、独自の製法で作られています。黒酢に含まれているクエン酸が、疲労回復に、アミノ酸がダイエットに効果があるとされています。

黒酢の歴史

黒酢の歴史はというとその歴史は非常に古く、日本では江戸時代後期あたりから作られるようになりました。元々は中国からその製法が伝来したのですが、その技術を使用し鹿児島県霧島市福山町で作られるようになりました。福山町には黒酢の製造に欠かせない原料である綺麗な水や良質な米(玄米)、温暖な気候に恵まれていたことなどから黒酢作りには最適な土地柄だったようです。それから200年を経過した現在でも、福山町は昔ながらの製法を守り生産されている黒酢の一大産地としてその名が知られています。



鹿児島県霧島市福山町産のつぼ造り黒酢を含む純米熟成黒酢と紀州南高梅を使用したうめ果汁を組み合わせたビネガードリンクです。

「うめ果汁」には、国産うめの中でも知名度が高く、「おいしさ」を有する「紀州南高梅」を使用しています。

ガラクトオリゴ糖が125ml当たり2.5g含まれており、ビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます。

125ml当たり10mlの黒酢を配合しています。低カロリー(125ml当たり23kcal)で飲みやすく、すっきりとした風味です。

消費者庁許可
特定保健用食品
摂取目安量 1日あたり125mlを目安にお召し上がりください。
特定保健用食品

黒酢ドリンク 販売価格 **108円**
●1本:125ml

※商品の特性上、摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなる場合があります。多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
【許可表示】本品はガラクトオリゴ糖が含まれておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます。●食生活には、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。 ※写真はすべてイメージです。

冬目前! あなたのお肌は冬を迎える準備はできていますか?

秋のスキンケアを制して、 美肌をキープしましょう!

過ごしやすい季節となりました。これから気温、湿度ともに下がり、お肌の乾燥を感じたら要注意! 大切な事は、しっかり保湿! 乾燥しないお肌にととのえ、お肌の冬支度をしましょう!

Check List

- 鏡や写真にうつる自分を見て、以前より疲れた顔になっていると感じる
- 目もと・口もとの小ジワが気になる
- 今までのスキンケアでは物足りない
- メイクのノリが悪く、崩れやすくなった
- お肌がくすんで色が悪く見える
- 毛穴が目立つ

ひとつでも当てはまっていたら、要注意!



LACTDEW ラクトデュウ

リニューアルラクトデュウ(ローション・ミルク)は、
とろみがすごい! ツヤとハリとうるおいを感じてください!



ラクトデュウ S.E.ローション2
●化粧水/130mL
販売価格 **4,400円**

ラクトデュウ S.E.ミルク
●乳液/110mL
販売価格 **4,950円**

とろとろのお化粧水で

ふっくらハリに満ちた

素肌にととのえ、

コクのあるミルクで

なめらかなじみ、

しっかりうるおいを閉じ込めます。

乾燥に負けないうるツヤ美肌へ!

TVCM
放送中!

ご愛飲者さま全員に
サンプルプレゼント!
うるおいに満ちたツヤ感で
『ハリふわ』肌をぜひ
ご体感ください!

期間: 11月14日(月)~

先着順ですのでなくなり次第終了とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

今月のおすすめアイテム

乾燥の季節 家族みんなで保湿ケア

乳酸菌由来の保湿成分「S.E.」※2
+「高分子ヒアルロン酸」配合で
しっとりすべすべ肌に導きます。

お出かけ前やお風呂あがりに、全身にお使いいただけます!

無香料



10%
OFF

ポッシュママ S.E.
ボディミルク 高ヒ

通常価格: 1,650円(税込)

特別価格 **1,485円**
●250mL

期間 2022年11月1日(火)~11月28日(月)

おすすめポイント!

- ジェルのようなサラッとした使用感なのに、しっかりうるおいます。
- ポンプ式で、使いやすい。
- すぐにお肌になじみ、ベタつきません。
- 日焼け後や、肌アレにもおすすめです。



毎年恒例 年4回実施予定!!
ご愛顧感謝セール

2022 5/16(月)~ 6/10(金)	2022 7/11(月)~ 8/10(水)	2022 10/17(月)~ 11/11(金)	2023 1/30(月)~ 2/24(金)
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------

S.E. ...シロタエッセンス ※2 HB持 ...HBヒアルロン酸(持続型) 高ヒ ...高分子ヒアルロン酸 ※2 乳酸菌はつ酵エキス(ミルク)〈成分名:ホエイ(2)〉のこと